

焦糖脆米香雜糧塔

指導員 / 謝靜瑜
製作者 / 吳鳳英



設計概念

以竹塘鄉在地米磨製的米穀粉為塔皮基底，結合米、花生、小麥、薏仁與芝麻等雜糧，打造外酥內脆的穀物點心。焦糖餡以蜂蜜與二砂糖煮至琥珀色，包裹熟雜糧，呈現堅果穀香與脆度；米穀粉塔皮無麩質、負擔更輕，呼應地產地消與低碳飲食理念，展現竹塘鄉良田孕育的在地風味。

預備食材

塔皮

米穀粉	160 公克
無鹽奶油	80 公克
糖粉	45 公克
鹽	0.5 公克
全蛋液	25 公克
杏仁粉	17 公克

餡料

蜂蜜	100 公克
二砂糖	90 公克
動物性鮮奶油	90 公克
無鹽奶油	60 公克
綜合雜糧(熟)：米、花生、小麥、薏仁、芝麻	適量

料理步驟

1. 塔皮

- 米穀粉與杏仁粉過篩，加入糖粉與鹽拌勻。
- 奶油與蛋液先略拌，再倒入粉類中壓拌成糰。
- 米糰入保鮮袋壓扁，冷藏 20 分鐘鬆弛定型。
- 取出回溫約 10 分鐘，切小糰壓入塔模至均勻薄片。
- 以上下火 200°C 烤 15 分鐘至定型。

2. 餡料

- 蜂蜜與二砂糖加熱溶解呈焦糖色。
- 加入鮮奶油攪拌至融合。
- 加入奶油拌勻。
- 倒入熟的綜合雜糧拌勻裹附。
- 將餡料填入已烤好的塔皮中，均勻鋪平。

營養標示

每一份量 30 公克
本包裝含 1 份

	每份	每 100 公克
熱量	133.8 大卡	445.9 大卡
蛋白質	1.3 公克	4.4 公克
脂肪	7.3 公克	24.3 公克
飽和脂肪	4.3 公克	14.4 公克
反式脂肪	0.0 公克	0.0 公克
碳水化合物	15.7 公克	52.4 公克
糖	5.4 公克	18.1 公克
鈉	11.8 毫克	39.3 毫克

每日飲食指南

	每 100 公克	
熱量	133.8 大卡	全穀雜糧類 0.44 份
乳品類	0 份	豆魚蛋肉類 0.02 份
蔬菜類	0 份	水果類 0 份
油脂與堅果種子類	1.78 份	